

父親を「する」楽しさ、大切さを体感した私の育児休業

大分県こども未来課 飯田 亮（事務職）

私には9歳の息子と4歳、2歳の娘の3人の子どもがいて、第二子（長女）の時に約6か月、第三子（次女）の時に約3か月の育児休業を取得しました。

男性が育児休業を取ることに、制度化されているもののまだ一般的とは言い難い状況の中で、初めての時にはそれなりに「勇気」、「覚悟」が必要でした。

上司や同僚等、職場に伝えることもさることながら、それ以前に妻や自分の両親、妻の両親等、身近な人にどう伝えればいいのか、反対されたらどうしようかと不安な気持ちもありました。おそらく、妻から強く反対されていれば、考え直さなければならなかったでしょうが、私の場合、妻も前向きに受け止めてくれて、育児・家事ド素人を一人前に家族の世話が出来るよう、応援して（鍛えて？）くれました。妻の決断に感謝しています。

一方、自分の両親、特に母親からは「あなた、育休なんて止めときなさいよ、仕事に頑張った方がいいんじゃないの？」と反対される等、身近な家族の中での世代間ギャップを経験しました。

二回目（第三子）の時には、私も妻も（両親達も？）、当然に育児休業を取るものと考えており、心理的なハードルはグッと低くなっていました。

二度の育児休業を経験し、大きなライフイベントの1つである「妻の出産、子どもの誕生」を家族と一緒に過ごし、そして新しい家族を迎え入れる準備に主体的に関わることができた経験は、他に得難い、とても貴重なもので、私達夫婦、家族の財産となっています。

育児休業は、妻や子どものためであるとともに、自分自身のためにもなります。男性の皆さんには是非、積極的に取ってもらいたいと思っています。

（※以下の育児休業体験記は、主に初めて育児休業を取得した第二子誕生の時のことについて記載しています。）

■待望の第二子誕生を契機に育児休業取得を決意！

第一子（長男）の誕生から空くこと5年、夫婦ともに望んでいましたが、結婚してすぐに授かった長男とは違い、なかなか次の子は授かりませんでした。「二人目の子どもが欲しい。」と願いつつ、日々の仕事に追われて疲れ、育児、家事のほとんどを妻まかせにしていた私と、初めての子育てに悩み、育児疲れから体調を崩し、プチ育児うつ状態になっていた妻。そんな状態で夫婦間の家族計画の足並みがそろわくもなく、子どもの話になるといつも喧嘩、気持ちのすれ違う日々が続いていました。

そんな折、私の達での希望で一緒に産婦人科へ「不妊治療」に行くことにしました。妻は乗り気ではありませんでしたが、産婦人科に行けばなんとかなるのではないかと安易に

考えた私がしつこく誘うため、シブシブ同意してくれました。初めての産婦人科では、不妊に悩む夫婦や女性が待合室にあふれ、壁には『子どもを連れて治療に来ないでください。』と悩む通院者を気遣う張り紙があり、それを見た時、二人目で悩む私たちは贅沢な悩みなのかもしれない…との思いがよぎりました。

産婦人科への通院が始まり、妻から治療の様子を聞かされ、また自宅で自分のお腹にホルモン注射をする妻の姿を見せられ、その時に初めて、「不妊治療」が精神的にも、肉体的にも女性に大きな負担を強いるものだということに気づかされ、気安く考えていたことを深く反省しました。そして、もし子どもを授かったならば、その時には妻の苦勞に報いるため、父親として、家族の一員として、しっかりと育児、家事に関わらなければとの思いを強くしました。

通院を始めて約半年ほど経ち、「少し治療を休みたい。」と妻から告げられ、治療を中断することにしました。妻の辛そうな姿に「もう自然体でいいかな…」と考え始めていた頃、待望の第二子（長女）を授かることができました。妻から「妊娠には、女性の体調や気持ちの状態がすごく影響するの、何度もそう伝えたでしょ！」と嫌味を言われ、私は言い返す言葉が見つかりませんでした。妻への感謝とこれまでかけた苦勞への反省の気持ちは、態度で誠意を示すしかないなど、育児休業を取る決意を新たにしました。

■妻の希望「自宅で産みたい…」

第二子の妊娠が分かるとすぐに妻から「自宅で産みたいのだけど…」と打ち明けられました。「長男のことも気になるし、何より自分のペースで大事にお産をしたい。」との希望でした。自宅へ出張してくれる助産師さんがいて、その方にお願ひし、準備を進めることにしました。

妊娠が分かったのが2月、その年の4月に私は定期異動で新しい職場勤務となりました。自分の中では既に「育児休業を取る。」と決めていましたが、新しい職場ではなかなか切り出すことが出来ずにいました。新しい職場、仕事に慣れてきた6月頃、まずは年齢も近く、同じ子育て中の先輩職員に「育児休業を取りたいと思っているんですけど…、（どう思います?）」と少しドキドキしながら相談しました。先輩職員から「いいんじゃないの、自分ももし同じ状況だったら、絶対に取ると思うよ。この職場だったら取れると思うよ。」と私が期待していた以上に前向きな返事が返ってきて、大変、心強い気持ちになりました。

「この職場だったら」という言葉について説明すると、その職場は複数の職員が同様の業務を地域分けして担当しており、「私にしかわからない」、「私にしか出来ない」ということが少なく、職員同士がお互い仕事のフォローをしやすい体制、環境だという意味です。職場内で情報共有しやすく、お互いフォローしやすいということは、育児休業を取る上で大きなポイントになると思います。

先輩職員の言葉で背中を強く押された私は、俄然、勇気がわいてきて、その勢いで直属の上司（班総括）に育児休業を取りたいという意思を伝えました。どういう反応をされる

だろうかと不安と緊張もありましたが、「そういうことであれば、応援するよ。」と言ってもらい、快く了承してもらいました。

男性が育児休業を取ることに、県庁内では随分と理解や支援が広がっていると思いますが、まだ一般的ではありません（冒頭にも書きましたが）。待っていれば誰かがお膳立てしてくれるというわけでもありません。子どもが生まれ、父親として育児に関わりたい、家族の一員として妻のフォローをしたいと考えている男性の皆さんには是非、ほんの少しの勇気を持って、「主体的」に行動してほしいと思います。そうすれば、自分が考える以上に、周囲からの応援、支援が受けられることに気付くと思います。

育児休業を取ることが決まれば、次は残された時間を逆算し、自分の仕事の棚卸しです。「何をいつまでにしなければいけないか。」「前倒しで出来ることはないか。」、逆に「する必要のないものはないか。」「同僚、上司にお願いしないといけないことは何か」等を考え、整理し、自分が不在の間に仕事が滞ることがないように引継の準備です。この一連の作業は、仕事の内容や仕方の見直しにつながり、また自分自身の仕事への理解も深まります。また、職場内で情報共有されることでチーム力も高まりますし、そして何より、自身の「段取り力」を磨く、よいチャンスになります。

育児休業中は、自宅から職場まで車で1時間以上と遠かったため、ほとんど顔を出すことはありませんでしたが、たまに開かれる懇親会には家族の同意を得て、参加するように心がけました。上司や同僚から、仕事に関する最新ニュースを聞いたり、また自身の育児休業中の様子を伝えたり、限られた時間でしたが職場とのコミュニケーションをしっかりと取るように心がけました。

■赤ちゃんを自宅でお出迎え、育児休業、いざスタート！

自宅出産となると、妻の産前産後のケアやその間の長男の世話等、育児、家事の仕事が盛りだくさんです。予定日の二週間前から出産補助休暇や育児参加休暇、それに有給休暇も利用し、実質的なお休みに入り、出産の時に備えました。私や妻の両親はともに車で4、50分のところに住んでいますが、頼ることなく、夫婦で協力して乗り切ろうと相談していました。そして、予定日から遅れること二日、無事、自宅で長女が産まれました。

深夜から早朝にかけてのお産で、眠っていた長男を起こし、妻の枕元で二人で正座して、見守りました。長男ははじめ、力む母親を目にして、顔を強ばらせていましたが、赤ちゃんの頭が徐々に見えるころには興味津々、何度も下の方から覗き込もうとするので、その都度、「それは止めときなさい。」と何度も止めることになりました（笑）。こうして、ついに約半年間の育児休業生活がスタートしました。

■「生活リズムの大切さ」を知る

妻が床上げするまでの1ヶ月間は三度の食事、長男の保育園送迎、遊び相手、洗濯、トイレ掃除、ゴミ出し、床拭き、買い物など、主夫としてフル回転でした。これまでほとんど

妻任せにしてきたことだったので、正直、辛かったです。口には出しませんでした、心の中では何度も妻に対して「早く、（布団から）起き上がってきてくれ〜。」と叫びました（笑）。

そして、この時期に何気につらかったのが、突然の来客です。産後一週間も経つと、友人達が妻や赤ちゃんに会いに来てくれます。それ自体はすごくうれしいことですが、初心者主夫にとって慣れない家事に加え、来客の対応をテキパキこなせるほどのスキルや余裕はありません。夕方には長男を保育園に迎えに行かないといけないし、帰宅後は遊び相手もしないといけない。心の中では、「俺には終わらせないといけない家事があるんだっ！あなた達と悠長におしゃべりしている時間はないんだっ！」と言葉に出せない焦りが…。結局、終わらなかった家事を長男が寝た後に後回し…。その結果、寝る時間は遅くなり、そして次の日は寝坊という悪い流れになってしまいます。

育児休業中の気づき、それは「生活リズムの大切さ」です。生活リズムが乱れると無理をする、無理すると体調が崩れる、体の不調は気持ちの不調にもつながります。妻が以前、「私は絶対、病気になれないの。」と話していた意味がわかりました。家族（の生活）を支える（マネジメントする）主婦（夫）にとって、自分自身の体調を崩すということは最も避けたいことなのです。

■ パパは長男担当、おねしょ問題に向き合う

育児休業中、ママは主に赤ちゃん担当、私は五歳の長男担当でした。朝、長男を起こし、着替えさせ、朝食、そして保育園の準備、送迎が朝のルーチンタスク。夕方は保育園に迎えに行き、家族で夕食を食べ、ひとしきり遊びの相手、絵本を読んだ後、お風呂に入れ、寝かせつけるのが夜のルーチンタスクでした。しかし、季節が寒くなるにつれ、長男のおねしょの回数がだんだんと増えてきます。夜中、おねしょをする度に、体をシャワーで洗い、パンツ、パジャマを着替えさせ、シーツを洗い、翌朝、干すという作業の繰り返し。だんだん私にも疲労が蓄積してきます。授乳等で夜中、何度も起きている妻に泣きつくことも出来ず、長男には少しかわいそうでしたが、夜中に一度、トイレに起こすことに決めました。新たな深夜のルーチンタスクのはじまりです。

目覚まし時計を二時にセットし、長男をトイレに連れて行きます。しばらく続けていると、時計無しでも目が覚めるようになってきます。最終的には、長男が寝言や寝返りをするだけで、ハッと目を覚めすようになりました。今までどんなに赤ちゃんが夜泣きをしても気が付かず、起きることのなかった自分がこうも変わるのかと、ビックリしてしまいます。そのうち、長男の眠りの浅い時間帯も段々、わかってきます。眠りの浅い時間帯に起こすと割と素直に起きて、トイレをしてくれます。「ジョロ、ジョロ、ジョロ〜」というトイレの音に、今晚もおねしょを回避できたという「安堵」と「喜び」を感じるようになっていました（笑）。

長男のおねしょ問題に向き合い、子どもを観察し、そして自分なりに工夫を重ね、克服できたことが親として大きな自信となりました。そして、妻とも子育ての苦労を共感できるようになりました。そして何より、「不快を取り除いてくれる頼もしい存在」として信頼を勝ち得、長男との距離がぐっと近くなったような気がしています。

■家族のために作る料理とは！？

育児休業中、家事部門の最大のミッションは、三度の食事作り。献立を考えることがこんなに頭を悩ませ、ストレスになると思っていました。私「何が食べたい？」、長男「なんでもいい～」、私「…、その答えじゃパパは困るんだよな～」と、五歳児に本気で相談しました（笑）。そんな時、妻から想定外の苦情が…。「おっばいのつまらない食事にしてほしい、お肉とか毎回出されたら困るんだけど…。野菜中心の食事に変えてほしい！」と。一気にハードルがあがりました。私が作っていた料理は、濃い味のガッツリ料理、いわゆる「男子ごはん」。

妻から、家族のための料理じゃないと言われ、はたと気づかされました。妻のおっばいは赤ちゃんの食事、赤ちゃんのためにも美味しいおっばいが出る野菜中心の料理を作ることになりました。図書館に行き、妻おススメの料理本を借り、私でも作れそうな簡単レシピに挑戦しました。はじめは、肉の無い料理で満足できるんだろうかと不安でしたが、作ってみると意外に美味しく、長男の評判もよかったので、それ以来、野菜中心の料理を作るようになりました。想定外にうれしかったことは、油ものが少なく、皿洗い等がほとんど水だけで済んで片付けが楽になったことと、ダイエットができたことです（笑）。

■育児休業は、赤ちゃんからの最初で、最大のプレゼント

育児休業を取る前、私は妻との関わり方、夫婦のパートナーシップについて、悩んでいました。長男が生まれた年、流行語になったのは「イクメン」でした。せっかく父親になったのだから、仕事も、育児も一生懸命、楽しく、かっこよく生きるイクメンになろうと意気込んでいました。

イクメン本やイクメン講習を受け、イクメンの振る舞い、情報、知識を頭にたたきこみ、そして、いざ我が家で実践！ところが、どうも自分が思い描いたイクメンとしての充実感が得られません。なぜか…、答えは明白です。私が期待していた「ありがとう！」「助かるわ！」といった妻からの感謝、お褒めの言葉が全然、無いのです。私の期待に反し、妻は私の育児、家事ぶりに不満足な様子。週末、料理を作ったら、「シンクが片付いていない！」「使った道具が元に戻っていない！」の叱責…。洗濯していると、「先を考えながらやって！」「一つだけじゃなく、同時に複数しないと時間が足りないよ！」のダメ出し…。当時の私は、「育児、家事に頑張ろうとしているのに、どうしてやる気を無くさせ

るような発言をするのだろうか？」と思い悩んでいました。そして夫婦互いに不満を抱えて、日々、過ごしていました。

しかし、育児休業を取り、家事、育児の苦労が「夫婦共通の経験、体験」になったことで、妻の言葉を自分の事として理解でき、受け止められるようになりました。これまでも（妻の話を）ちゃんと聞いていたつもりでしたが、実は右から左に聞き流していただけだったと気付きました。「（生活面で）人の世話をする」という経験のないまま、多くの時間を仕事に費やす（私のような）男性にとって、育児休業中の育児、家事の経験は、生まれてくる赤ちゃんがプレゼントしてくれる最初で最大の、ママとのパートナーシップを改善するチャンスだと思います。

■男性職員へのメッセージ

私の育児休業取得は、気の進まない不妊治療を妻に勧めた（強いた）ことに対する罪悪感、ここで妻の希望を裏切ったら、この先の夫婦関係、家族生活はどうなるのだろうかという危機感から決意したもので、育児や家事に積極的に関わりたい！という前向きな気持ちばかりからはじまったものではありませんでした。（そういう気持ちも少なからずありましたが。）

育児休業中も、仕事に行かない（出勤していない）非日常感、職場に迷惑をかけているんじゃないかとの罪悪感、自分の（育児休業取得という）選択は間違っていたんじゃないかとの不安感等、自分の中で色々なマイナス思考が入り混じり、ザワザワとした居心地の悪さを感じていました。育児や家事に追われている日中こそ、そんな気持ちも少しは薄れていましたが、育児休業終了間近、仕事復帰を意識する頃、再びそんな感情を持ったことを覚えています。私の行動は他人からどう評価されるのだろうか？なんて、半年間も過ぎているのに、今さらそこを悩むの？って、自分にツッコミたくなるけれど（笑）。

男性も当たり前前に育児休業を取る時代、社会になれば、そんな悩みは少なくなるのかもしれない。そのためにも、少しずつでも、わずかな期間でも、育児休業を取る男性が増えてくれればと思います。プライベートでも、仕事をしていく上でも得るものは大きいとおススメします。私も年齢があがり、だんだんと先輩や上司という立場から若い職員の皆さんを応援するようになります。育児休業中に感じた職場への感謝の気持ちを次の世代の皆さんにフィードバックしたいと思っています。

男性も当たり前前に育児休業を取り、父親として、家族の一員として、育児、家事にしっかり関わることができる社会に変えていく、創っていくため、今はほんの少し勇気を持って、行動してほしいと思います。子育ては期間限定、育児休業のチャンスも、決して多くはありません。是非ともそのチャンスを活かしてもらいたい、そして父親を「する」楽しさ、大切さを体感してほしいと思っています。

■育児休業から仕事へ復帰して

職場復帰後、仕事感覚を取り戻すのはそんなに難しくありませんでした。給料こそもらいませんが、育児、家事はタフな仕事。半年間、別の仕事をして、久しぶりに元の仕事に戻った、そんな感覚です。私が不在の間も上司や同僚たちがフォローしてくれたおかげで、仕事が滞ることもありませんでした。職場の皆さんには「感謝」の一言です。

仕事復帰後に感じた事、「仕事って楽しいな」って事でした。日々、色々なニュースを見聞きし、多くの人と出会い、会話ができます。誰かの人の役に立ち、感謝されます。自分が社会の役に立っている、繋がっている、一員だと感じます。毎日、刺激があります。

仕事を離れる経験をしなければ、そういう思いに至らなかったと思います。育児休業中は色んな問題が起こり、その度に周りの人に助けられました。自分（個人）の無力さを感じ、周り（社会）から自分たち家族の快適な生活が守られているんだなど、気付かされました。仕事復帰したら、困った人たちの力になれるプロフェッショナルになりたいとの思いを強くしました。

一方、そういう目線で育児休業生活を振り返ってみると、毎日、単調な生活の繰り返しだったと感じます。（誤解を恐れずに書きました。）もちろん、はじめの1、2カ月は初めての事ばかり、苦勞も多く、その分刺激的です。しかし、次第にその生活にも慣れ、親として家事、育児の処理能力が高まり、自信がついてきます。そして、それとともにある意味、一日が退屈なものになっていくのです。（再度、誤解を恐れずに…）

でも、この生活は、子どもの心や体の事を考えると、極々当たり前のことです。毎日、同じ時間に起き、同じ時間に食事を取り、同じ時間に寝る、子どもにとって規則正しい生活を送ることが第一優先です。仕事復帰し、自由に行動できる身になり、あらためて妻への感謝の気持ちも湧いてきました。会話の出来ない赤ちゃんと二人で長時間、規則正しく過ごすことがいかに大変（苦痛）か…。

夫婦で仕事や育児、家事をそれぞれ分業するのではなく、互いによいバランスで、ともに関わる、関われる方が精神的にいいのではないかとつくづく感じています。

■妻から見た夫の育児休業とは（妻からの感想メッセージ）

長男に「パパが育児休業を取ってどう思った？」と聞いてみた。「うれしかった！いっぱい遊んだし、ご飯も美味しかったし、洋服もいっぱいきれいにしてくれたし…」と笑顔で答えた。

夫の育児休業は、確実に家族の笑顔を増やしてくれた。そして、私の夫に対する信頼度は急上昇した。家事、育児を夫に任せるのはいつも不安だったが、今は不安なく頼むことができる。別に失敗したって、やり方が違ったっていいじゃないと今はそう思える。

育児休業中は大変な事も、楽しい事もいっぱいあった。夫はたくさん失敗し、落ち込み、弱音をはきながらもたくましく成長した（笑）。そして、その姿に私も長男も大いに刺激を受けた。夫が全身蕁麻疹で寝込んだ時、長男が黙って家族全員分のお皿を洗い、赤ちゃんのお風呂を手伝ってくれた。夫がおいしいご飯を作った時、「おいしい〜！！」とイスの上で踊った。その様子を見て、夫は本当にうれしそうだった。

「してもらおう喜び、してあげる喜びを知る」、この両方が必要だと思う。子どもという、ままならない相手に忍耐力を学び、夫婦で想いを共有し、助けあった。自然と、ママの必要とすることを理解できるようになり、夫婦の会話も増えていった。

育児休業以前、私達夫婦にも気持ちが大きくすれ違い、話をするのも、同じ空間にいるのも、辛い時期があった。ある時、夫が「とっても残念だけど、理解し合えないね。」とポツリと言った。私ははたと、夫婦だから理解しあえると思いついていた自分に気付いた。そうじゃなかったんだ！！それに気づいてから、新たな気持ちで夫と向かい合うことが出来るようになった。確かに落ち込むこともあるけれど、そんな時はいつも「結婚生活は、修行だからね」と自分に言い聞かせる。時には全面的に譲ったり、許したりしながら、きっと解決方法はあるはずと考える。

少しもイクメンではなく、週末は完全オフ状態だった夫が、子ども達と関わり、変わった。諦めなくてよかった！と心から思っている。私たち夫婦の子育てはまだまだ始まったばかりですが…（笑）。



(育児休業中、近くの公園にて)

■参考までに

二回目（第三子）の育児休業の時、県が作成した男性のための子育てガイドブック「楽しむイクボン」の取材を受け、一日の生活ぶりを掲載してもらっています。

そちらの方も是非、ご覧ください。

<http://www.pref.oita.jp/uploaded/attachment/202340.pdf>